



КАРМИОНИКА ПОЗНАНИЕ ТЕЛА

• ПРАВОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ.

Материалы данной книги носят информационный характер и отражают авторский опыт и авторское видение в рамках метода Кармионика. Информация, изложенная в книге, не является медицинской, психологической, психотерапевтической или иной профессиональной консультацией и не заменяет обращение к квалифицированным специалистам. Все описанные практики, телесные процессы и подходы применяются читателем добровольно. Автор не даёт гарантий конкретных результатов и не несёт ответственности за решения и действия, принятые читателем на основе использования информации, содержащейся в книге. При наличии физических или психических заболеваний, а также при ухудшении самочувствия, рекомендуется обратиться к профильному специалисту. Настоящая информация применяется в соответствии с законодательством Российской Федерации и международной практикой в сфере авторских и информационных материалов.

· ПРЕДИСЛОВИЕ ·

АЛЕКСАНДРА ДАНИЛИНА

создатель метода Кармионика

- ✓ 9 лет практики энергетических процессов
- ✓ известный энерго-преподаватель в России
- ✓ два психологических образования (взрослое и детское)
- ✓ педагогическое образование
- ✓ в 2021 году поставила мировой рекорд, проведя самый масштабный онлайн-урок в мире, внесена в Международную книгу рекордов.

МОЯ ЗАДАЧА —

показать каждому, как вернуться к себе, понять себя, найти себя, стать проявленным в мире, как понять свою душу, своё тело и души других людей.

Я долго работала в разных системах познания себя. Каждая из них имеет свои преимущества, каждую из них я уважаю. Однако после долгих лет поисков того, что по-настоящему трансформирует человека, я создала свой авторский метод «Кармионика» по работе с душой, телом и кармой человека.

Есть путь души, есть система мира, есть кармические задачи — это то, что формирует наш маршрут. Но есть ещё тело. И тело — это то, что либо ведёт нас вперёд, либо останавливает. Я долго наблюдала за тем, как люди учатся слышать свою душу, чувствовать кармические уроки, понимать свои состояния — но иногда им не хватает одного шага. Им не хватает

движения.

А движение начинается в теле. Именно поэтому в системе Кармионики появился телесно-энергетический процесс, который вы сейчас изучите.



· ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ПРО ЕССА ·

Телесный процесс родился не случайно. Как и всё в Кармионике, он появился не из идеи и не из стремления создать что-то новое, а из моего личного опыта и прожитых событий. Каждый этап метода всегда был отражением того, что происходило со мной в реальной жизни, в глубинных внутренних процессах, в моментах, которые невозможно было обойти стороной.

Долгое время моя работа была сосредоточена на душе, карме, пути и маршруте человека. Я глубоко исследовала внутренние уровни, предназначение, задачи, жизненные сценарии. Мне казалось, что именно там находится главный источник движения и изменений.

Но в 2024 году в моей жизни произошла история, которая стала переломной.

Не стало моего папы.

Мои родители развелись, когда мне было два года. Мы никогда не были в конфликте, не было боли или ненависти, но и настоящего общения тоже не было. Иногда случались редкие созвоны, короткие разговоры, но по сути папы в моей жизни не было.

И при этом внутри меня всегда жила мечта. Очень тихая, детская и настоящая. Мечта о том, что однажды мы с папой будем общаться, что у нас появятся тёплые, живые отношения папы и дочери, что мы ещё успеем познакомиться по-настоящему, узнать друг друга, быть рядом.

В 2024 году мы даже начали созваниваться. Разговаривали, общались, и внутри было ощущение, что всё начинает складываться, что ещё немного — и эта мечта реализуется. В моей голове жил чёткий план, что я поеду, что мы увидимся, что всё ещё впереди.

Но я не сделала этого шага. Я не поехала. Я не оказалась рядом.

В конце 2024 года эта мечта просто перестала существовать. Она оборвалась в один момент.

И именно тогда произошло самое жёсткое переосознание в моей жизни. Я вдруг увидела, как долго я этого хотела и как ясно моя душа знала, что нужно было сделать. Душа чувствовала этот момент, вела меня к нему, подсказывала.

Но тело не пошло.

Это было не про страх и не про нежелание. Это было про то, что тело оказалось не готово сделать шаг туда, куда уже была готова душа. И в этот момент я впервые по-настоящему поняла одну важную вещь: душа может знать путь, но именно тело является исполнителем в этой реальности.

Если тело не идёт — ничего не происходит.

Тогда я пошла в глубокое исследование своего тела. Я начала разбираться, почему тело не делает шаг, даже когда душа уже всё решила. Почему тело может быть сковано, заблокировано, сжато. Почему оно останавливает движение, даже когда внутри есть желание, импульс и понимание.

Опираясь на свой опыт и весь багаж знаний, я начала создавать для себя телесный процесс. Процесс, который помогает телу снова становиться проводником. Процесс, в котором тело начинает идти туда, куда хочет душа. Процесс, который возвращает телу способность реализовывать желания, принимать возможности и входить в результат.

Я увидела, что очень часто тело удерживает старые напряжения, непрожитые решения, опыт, который так и не был отпущен. И пока это остаётся внутри, тело просто не идёт дальше.

2025 год я полностью посвятила работе со своим телом. Я проходила через этот процесс снова и снова. И результаты, которые начали проявляться, были по-настоящему феноменальными. Менялось состояние, менялось восприятие, менялась сама реальность.

Со временем я начала работать с этим процессом с близкими, родными, клиентами. И каждый раз я видела одно и то же: когда тело освобождается, жизнь начинает двигаться. Появляются решения. Открываются возможности. Становится легче идти своим путём.

Так постепенно родился этот класс. Глубокий и очень красивый телесный процесс, который я считаю важным для каждого человека.

Потому что тело — это то, с чем мы живём каждый день. Каждый день в нём накапливаются напряжения, реакции, состояния, которые влияют на наш путь. И если с этим не работать, тело перестаёт быть проводником и начинает становиться ограничением.

Этот процесс — про возвращение телу свободы. Про движение. Про возможность реализовывать то, что душа давно выбрала.

· СОДЕРЖАНИЕ ·

9

ГЛАВА 1. ТЕЛО В СИСТЕМЕ КАРМИОНИКА

12

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ТЕЛО БЛОКИРУЕТ ПУТЬ
И КАК ФОРМИРУЮТСЯ ТЕЛЕСНЫЕ
ЗАЖИМЫ

15

ГЛАВА 3. ЗАЧЕМ НУЖЕН ТЕЛЕСНЫЙ
ПРОЦЕСС

18

ГЛАВА 4. СТРУКТУРА МНОГОСЛОЙНОГО
ПОЛЯ ВЫБОРА

21

ГЛАВА 5. ВЫБОР КАК ТОЧКА ВХОДА
В ДРУГУЮ ЖИЗНЬ

25

ГЛАВА 6. КАК ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС РАСКРЫВАЕТ
СЛОЙ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

28

ГЛАВА 7. ГОТОВНОСТЬ ТЕЛА
К ИЗМЕНЕНИЯМ

30

ГЛАВА 8. СУЩНОСТИ. КАК ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ
В ПОЛЕ ЧЕЛОВЕКА И ПОЧЕМУ ТЕЛЕСНЫЙ
ПРОЦЕСС ОСВОБОЖДАЕТ ОТ НИХ

34

ГЛАВА 9. ПОДГОТОВКА К ТЕЛЕСНОМУ ПРОЦЕССУ

36

ГЛАВА 10. РОЛЬ ПРОВОДНИКА
В ТЕЛЕСНОМ ПРОЦЕССЕ

38

ГЛАВА 11. КАК ПРОХОДИТ ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС.
ПОШАГОВО

46

ГЛАВА 12. КАК ДЕЛАТЬ ТЕЛЕСНЫЙ
ПРОЦЕСС СЕБЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО

54

ГЛАВА 13. КАК ПРОВОДИТЬ ГРУППОВУЮ СЕССИЮ
ОФЛАЙН, ПОШАГОВО

61

ГЛАВА 14. КАК ПРОВОДИТЬ ГРУППОВУЮ СЕССИЮ
ОНЛАЙН

69

ГЛАВА 15. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕЛЕСНАЯ СЕССИЯ
ОНЛАЙН. ПОШАГОВО

77

ТЕЛО ЗНАЕТ ДАЛЬШЕ

ГЛАВА 1.

ТЕЛО В СИСТЕМЕ КАРМИОНИКИ

В системе Кармионики тело занимает особое место. Это не просто физическая оболочка и не второстепенный элемент на пути души. Тело — это ключевая точка взаимодействия души с реальностью.

Душа приходит в эту жизнь с определённым опытом, задачами и направлением. Она знает, что ей важно прожить, какие состояния раскрыть, какие уроки пройти, какие смыслы реализовать. Душа всегда чувствует путь. Она даёт импульс, направление, внутреннее знание.

**Но сама по себе душа в этой реальности не действует.
Действует тело.**

Именно тело движется, говорит, выбирает, идёт, останавливается, делает шаг или остаётся на месте. Именно тело создаёт события, встречи, действия, решения. Поэтому в Кармионике тело рассматривается не отдельно от души, а как её прямой исполнитель в материальном мире.

Если у души есть импульс к реализации, к росту, к результату, к изменениям, то именно тело должно взять этот импульс и воплотить его в жизни. И здесь возникает важный момент. Очень часто душа готова, а тело — нет.

Тело может быть уставшим, зажатым, напряжённым, перегруженным опытом, страхами, прошлым, непрожитыми состояниями. В таких случаях душа продолжает звать вперёд, а тело словно не слышит или не может сделать шаг.

В Кармионике **мы смотрим на тело как на живую, чувствующую систему.** Тело постоянно говорит с нами. Через ощущения, реакции, импульсы, напряжения, тепло, холод, расширение, сжатие.

Когда по телу бегут мурашки — это не случайно.

- ✓ Это движение энергии.
- ✓ Это отклик.
- ✓ Это реакция на что-то важное.

Для каждого человека этот отклик означает своё.

Для кого-то это подтверждение правильного направления.

Для кого-то — сигнал остановиться.

Для кого-то — отклик на истину.

Но чтобы это понимать, нужно быть в контакте со своим телом.

**Тело всегда реагирует на события, людей,
решения и выборы.**

Оно по-разному откликается на то, что соответствует пути души, и на то, что уводит в сторону. Оно может расслабляться или сжиматься, наполняться или терять энергию, тянуться вперёд или сопротивляться.

Когда человек **не слышит тело**, он **теряет навигацию**.

Когда человек **не чувствует тело**, он начинает **жить из головы, из ожиданий, из чужих сценариев**.

Когда человек **не работает с телом**, тело постепенно перестаёт быть помощником и **становится ограничением**.

В Кармионике мы считаем работу с телом такой же важной, как работу с душой. Тело — это не инструмент, который нужно заставить. Это партнёр, с которым важно научиться договариваться.

- Тело нужно **чувствовать**.
- Тело нужно **понимать**.
- Тело нужно **осознавать**.

Когда человек начинает разбираться в том, как его тело реагирует на разные ситуации — на радость и напряжение, на правильные и неправильные выборы, на движение и остановку — он возвращает себе целостность.

Работа с телом — это не про контроль. Это про доверие. Про внимательность. Про способность **слышать сигналы**, которые тело посылает каждый день.

Именно поэтому в Кармионике телу отведено отдельное пространство. Потому что без тела душа не может реализовать себя в этой реальности. А когда тело и душа начинают действовать в тандеме, жизнь начинает складываться иначе.

ГЛАВА 2.

ПОЧЕМУ ТЕЛО БЛОКИРУЕТ ПУТЬ И КАК ФОРМИРУЮТСЯ ТЕЛЕСНЫЕ ЗАЖИМЫ

Тело не блокирует путь специально. Оно не мешает человеку из вредности и не сопротивляется жизни просто так. Тело блокирует движение тогда, когда пытается защитить. Каждый день человек проживает огромное количество моментов, которые не всегда осознаёт. Слова, взгляды, интонации, реакции других людей, ситуации, в которых было неловко, больно, страшно или некомфортно. Большая часть этих состояний не проживается до конца и не осознаётся — но тело всё это фиксирует.

Зажимы не формируются в один момент. Они накапливаются постепенно. Очень часто их корни уходят в детство. Когда ребёнка отругали. Когда на него накричали. Когда пристыдили. Когда сказали что-то резкое при других людях.

В такие моменты тело мгновенно реагирует. Оно сжимается, замирает, напрягается. И если в этот момент не было возможности прожить состояние, выразить эмоцию, выйти из напряжения — тело запоминает этот опыт.

Например, ребёнку сказали: ты слишком громко разговариваешь. Сказали резко, при других, и стало неловко. В этот момент тело сжалось. И даже если во взрослой жизни человеку важно говорить громко, проявляться, заявлять о себе, тело может каждый раз автоматически зажиматься. Не потому что человек этого хочет, а потому что тело однажды решило: так безопаснее. Такие моменты могут быть очень незаметными. Но именно из них со временем складывается телесная блокировка.

Тело запоминает:

- где было **опасно**
- где было **стыдно**
- где было **больно**
- где пришлось **сдержаться**
- где **нельзя было проявиться**

И если эти состояния не отпускать, они остаются внутри.

С каждым днём тело становится чуть более напряжённым, чуть менее свободным, чуть менее готовым идти туда, куда зовёт душа. Именно поэтому тело со временем начинает блокировать путь. Не потому что оно против, а потому что оно перегружено.

Я часто сравниваю работу с телом с очень простым и понятным примером — с душем. Каждый день мы заходим в душ, чтобы смыть с себя всё, что накопилось за день. Пыль, усталость, напряжение, следы движения, следы жизни. Мы не ждём, пока тело станет совсем грязным. Мы делаем это регулярно. С телом на энергетическом и телесном уровне происходит то же самое. Каждый день в нём накапливаются реакции, напряжения, микро-зажимы, состояния, которые не являются частью нашей сути и нашего пути. И если с этим не работать, тело начинает «засоряться». Оно становится менее чувствительным, менее подвижным, менее готовым к новому. Именно поэтому я считаю важным регулярную работу с телом.

Телесный процесс — это не разовая история.

Это забота.

Это внимание.

Это гигиена внутреннего пространства.

Когда человек регулярно работает с телом, **он убирает из него то, что больше не актуально.**

- То, что было **реакцией на чужие слова.**
- То, что было **защитой в прошлом.**
- То, что больше **не нужно нести дальше.**

**Тело снова становится живым.
Подвижным.
Чувствующим.**

И тогда оно перестаёт блокировать путь. Оно начинает идти вместе с душой. Зажимы уходят не потому, что с ними борются. Они уходят потому, что телу больше не нужно защищаться. И в этом заключается суть телесного процесса

Кармионике — вернуть телу ощущение безопасности, свободы и движения, чтобы оно снова могло быть исполнителем того пути, который выбрала душа.

ГЛАВА 3.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС

Работа с телом нужна не для того, чтобы что-то «исправить». И не для того, чтобы бороться с собой. Телесный процесс в системе Кармионики — это способ вернуть телу способность быть в контакте с жизнью, с полем и с теми возможностями, которые уже существуют, но по каким-то причинам не реализуются.

Когда мы говорим о телесной работе, важно понимать, что изменения происходят сразу на нескольких уровнях.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ — ЭТО САМО ТЕЛО.

Тело расслабляется, освобождается от накопленного напряжения, возвращает чувствительность. Оно перестаёт быть зажатым, уставшим и перегруженным. В таком состоянии телу легче двигаться, действовать, делать выборы и идти вперёд.

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ — ЭТО ПОЛЕ ЧЕЛОВЕКА.

Когда тело отпускает напряжение, меняется структура поля. Поле становится более ровным, устойчивым, целостным. В нём появляется больше пространства, а значит — больше вариантов и путей.

И ТЕРТИЙ УРОВЕНЬ — ЭТО ТРАЕКТОРИЯ ЖИЗНИ.

Когда тело и поле выравниваются, человек начинает идти по другому маршруту. Не потому что он специально что-то меняет, а потому что меняется его внутренняя настройка, и жизнь начинает откликаться по-новому.

Чтобы это было легче понять, можно посмотреть на это с точки зрения физики. В физике существует понятие резонанса. Если взять два одинаково настроенных объекта, например, два камертона, и ударить по одному из них, второй начнёт вибрировать сам, без прямого воздействия. Потому что их частоты совпадают.

То же самое происходит с музыкальными инструментами. Если инструмент расстроен, он не может звучать чисто, даже если музыкант играет правильно. Но стоит его настроить — и звук становится гармоничным. Или простой пример с радио. Радио само по себе не создаёт музыку. Оно просто настраивается на определённую волну. Если частота выбрана точно — вы слышите чистый сигнал. Если нет — шум, помехи, обрывки звука.

Человек устроен похожим образом. Тело, поле и внутреннее состояние — это тоже система настройки. Когда тело зажато, перегружено и напряжено, человек словно «сбит с частоты». Он может хотеть одного, а получать другое. Может стремиться к реализации, но постоянно сталкиваться с препятствиями. Может мечтать, но не видеть путей.

Телесный процесс — это способ перенастройки. Мягкой, глубокой, экологичной. Когда человек регулярно работает с телом, он сам настраивает свою частоту. Он возвращает себе контакт с собой, с ощущениями, с движением энергии. Поле начинает звучать ровнее, чище, устойчивее. И тогда меняется не только внутреннее состояние. Меняется то, что начинает приходить в жизнь.

- Появляются новые идеи.
- Появляются нужные люди.
- Появляются решения, которые раньше не приходили в голову.
- Появляются возможности, которые будто бы «вдруг» стали заметны. На самом деле они были всегда. Просто раньше человек был настроен на другую волну.

Телесный процесс нужен именно для этого — чтобы тело перестало быть перегруженным, поле стало более свободным, а человек начал резонировать с теми возможностями, которые соответствуют его пути. Это не магия в привычном понимании. Это тонкая настройка системы, в которой тело играет ключевую роль. Когда тело звучит чисто, жизнь начинает звучать вместе с ним.

ГЛАВА 4.

СТРУКТУРА МНОГОСЛОЙНОГО ПОЛЯ ВЫБОРА

В Кармионике мы рассматриваем человека не только как тело и не только как душу. **Вокруг каждого человека существует поле** — живая, многослойная структура, в которой формируются его выборы, реакции, направления и возможности.

Поле человека — это пространство, в котором сначала возникает жизнь, а уже потом она проявляется в реальности. Все события, решения, встречи и развороты пути сначала появляются именно в поле, и только затем реализуются через тело и действия.

Поле не бывает однородным. Оно всегда **состоит из нескольких слоёв**, каждый из которых влияет на то, как человек живёт, что выбирает и какие возможности видит.

1. ТЕКУЩАЯ ТРАЕКТОРИЯ

Текущая траектория — это тот **слой, в котором человек находится прямо сейчас**. Это его **привычная жизнь**, его реальность, его повседневные решения, его состояние и ритм. Именно этот слой человек осознаёт лучше всего. Он видит события, задачи, обстоятельства и часто воспринимает их как единственно возможный вариант. Кажется, что жизнь идёт именно так и по-другому быть не может.

Например, человек может находиться в работе, которая его не вдохновляет, но в текущей траектории это выглядит как стабильность и отсутствие альтернатив. Другие варианты просто не ощущаются, хотя они существуют в других слоях поля.

2. СЛОЙ БЛОКИРОВКИ

Это слой, в котором находятся **телесные зажимы, защитные реакции и зафиксированные состояния**.

Здесь хранится опыт боли, стыда, страха, напряжения и тех моментов, когда телу пришлось сжаться, чтобы выжить или справиться.

Этот слой формируется постепенно:

- Когда на человека **накричали**.
- Когда его **пристыдили**.
- Когда он **не смог проявиться**.
- Когда было **небезопасно говорить или действовать**.

Тело в такие моменты принимает решение: **так безопаснее**. И фиксирует это состояние.

Слой блокировки напрямую влияет на текущую траекторию. Даже если сознательно человек хочет изменений, этот слой может удерживать его на месте, потому что тело не чувствует безопасности идти дальше.

3. СЛОЙ ПОДАВЛЕННОГО ВЫБОРА

Это **слой тех выборов, которые человек** когда-то почувствовал, но **не сделал**. Здесь находятся желания, импульсы, мечты и направления, которые были отложены, подавлены или признаны невозможными.

Часто человек ощущает этот слой как внутреннее чувство:

- *«Я могу больше, но не знаю как»*
- *«Как будто что-то не реализовано»*
- *«Чувствую потенциал, но не иду»*

Этот слой не всегда осознаётся, но он постоянно влияет на состояние человека. Подавленные выборы создают внутреннее напряжение, ощущение незавершённости и потери контакта с собой.

4. СЛОЙ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Слой возможностей — это пространство вариантов, которые готовы проявиться в жизни человека. Это не абстрактные мечты, а реальные направления, встречи, идеи и события, которые могут прийти, если поле станет более свободным. Этот слой активируется тогда, когда ослабляется слой блокировки и распускается слой подавленного выбора. Именно отсюда приходят неожиданные решения, новые предложения, люди и ситуации, которые будто бы появляются вовремя. Часто этот слой воспринимают как удачу или везение, но на самом деле это просто активированное поле.

5. РЕСУРС ТЕЛА

Ресурс тела — это фундамент всей системы.

Это уровень энергии, устойчивости и способности тела выдерживать изменения. Даже если в поле есть возможности, а в душе есть импульс, без ресурса тела движение невозможно. Тело может быть истощено, перегружено, уставшим от постоянного напряжения и тогда оно не способно идти в новое. Когда ресурс тела восстанавливается, меняется вся структура поля. Человек начинает чувствовать больше сил, больше ясности и больше готовности действовать.

КАК ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС РАБОТАЕТ С ЭТИМИ СЛОЯМИ

Телесный процесс в Кармионике **работает сразу со всей структурой поля**. Через тело мы входим в слой блокировки, распускаем зажимы и возвращаем телу ощущение безопасности. Это освобождает подавленные выборы, активирует слой возможностей и усиливает ресурс тела. В результате текущая траектория начинает меняться естественно, без давления и борьбы. **Человек не заставляет себя идти в новое — он просто начинает видеть и выбирать иначе.** Поле становится более свободным. Тело — более живым. А путь — более точным и своим.

ГЛАВА 5.

ВЫБОР КАК ТОЧКА ВХОДА В ДРУГУЮ ЖИЗНЬ

Выбор — это не мысль и не желание.

Выбор — это состояние, из которого человек начинает жить.

Каждый день мы совершаем выборы, даже если не осознаём этого. Мы выбираем, как относиться к себе, как говорить, как реагировать, во что верить и что считать возможным. И именно эти выборы формируют то, как складывается наша жизнь.

В Кармионике выбор — это не слова. Это решение, после которого человек живет иначе. Можно в любой момент выбрать другую жизнь. Здесь и сейчас. Можно выбрать, что теперь тело видит больше возможностей. Можно выбрать работать с телом, слышать его, доверять ему. Можно выбрать больше не блокировать то, что хочет прийти в ваше поле.

Но важно понимать:

Выбор — это не один раз сказать. Выбор — это каждый день подтверждать своим состоянием, речью и действиями.

Если вы выбрали жить по-другому, вы начинаете иначе говорить. Иначе реагировать. Иначе рассуждать. Если слова расходятся с действиями, значит выбор не был сделан до конца. Выбор — это когда у человека больше нет внутреннего диалога «а вдруг не получится». Есть состояние: я так выбрал, и я из этого живу. Неважно, есть ли это уже в реальности. Важно, из какого состояния вы рассуждаете.

Я часто привожу **пример из своей жизни**. Я верю в волшебство. Я верю, что в этом мире многое может происходить легко, красиво и неожиданно. И я не выбираю другое объяснение. Я говорю об этом в любой компании, в любом пространстве, с любимыми людьми. Это мой выбор. И я не отхожу от него. Именно так работает выбор.

Он **не зависит от окружения**.

Он **не меняется** в зависимости **от обстоятельств**.

Он **становится частью личности**.

Когда человек выбирает работать со своим телом, он выбирает не блокировать возможности.

Он выбирает замечать, где тело сжимается, и не идти против этого.

Он выбирает расширяться, а не закрываться.

Он выбирает жить из доверия, а не из контроля.

И тогда появляется **второй важный навык — расширение пространства через вопросы**.

РАСШИРЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА ЧЕРЕЗ ВОПРОСЫ

Вопрос — это не поиск ответа. Вопрос — это приглашение пространству показать больше. Когда человек утверждает, он ограничивает. Когда человек задаёт вопрос, он расширяет.

Очень часто люди живут в узком коридоре вариантов:

- Я могу **заработать деньги** только так.
- Я могу **построить отношения** только вот таким образом.
- Я могу **реализоваться** только в этой сфере.

И пространство соглашается. Потому что других вариантов ему просто не показали. Когда вы задаёте вопрос, вы убираете ограничение. Вы даёте пространству возможность творить. Вы не говорите «как должно быть». Вы говорите «покажи, как это может быть». И тогда начинают проявляться варианты, которые раньше даже не рассматривались.

Ниже — примеры вопросов, которые расширяют поле и запускают движение:

1

Вопросы про жизнь и путь:

- как может сложиться моя самая лучшая жизнь?
- какие возможности я сейчас не замечаю?
- что ещё возможно для меня прямо сейчас?
- какой путь для меня самый лёгкий?
- куда мне сейчас важно двигаться?

2

Вопросы про деньги и реализацию:

- как ко мне могут прийти деньги?
- через какие источники ко мне могут приходить доходы?
- какие способы заработка я не рассматриваю?
- как деньги могут приходить ко мне легко?
- как я могу создать больше финансовой свободы?

3

Вопросы про работу и предназначение:

- какую работу мне сейчас важно выбрать?
- как мне найти или создать лучшую работу для себя?
- в чём моя ценность для мира?
- где я могу реализоваться с удовольствием?
- какие таланты во мне ещё не раскрыты?

4

Вопросы про отношения:

- какие отношения для меня сейчас возможны?
- какой партнёр может прийти в мою жизнь?
- как я могу создать гармоничные отношения?
- что мне важно увидеть про отношения?
- как любовь может проявиться в моей жизни?

5

Вопросы про тело и состояние:

- что сейчас хочет моё тело?
- как моё тело может чувствовать себя лучше?
- что мне важно отпустить через тело?
- как моё тело может стать более свободным?
- как я могу быть в большем ресурсе?

6

Вопросы про возможности и будущее:

- какие возможности готовы проявиться?
- что я могу выбрать, чтобы расширить свою жизнь?
- какие двери для меня сейчас открыты?
- как может развернуться моё будущее?
- что ещё возможно, о чём я даже не думаю?

Задавая вопросы, вы перестаёте сужать путь. Вы перестаёте диктовать форму. **Вы позволяете жизни показать вам больше.**

Выбор и вопросы — это два инструмента, которые работают вместе. Вы выбираете состояние, из которого живёте. И через вопросы даёте пространству возможность откликнуться. Так человек начинает **жить не из ограничений, а из возможностей.**

ГЛАВА 6.

КАК ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС РАСКРЫВАЕТ СЛОЙ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Слой возможностей есть у каждого человека. Он не появляется внезапно и не создаётся извне.

Он всегда присутствует в поле, даже если человек его не ощущает и не видит.

Очень часто люди говорят:

- *«У меня нет возможностей»*
- *«Я не вижу вариантов»*
- *«Я не понимаю, куда идти дальше»*

Но в системе Кармионики мы видим другое. Возможности есть всегда. Вопрос лишь в том, доступны ли они телу и полю человека. Слой возможностей не активируется через усилие, контроль или попытку что-то «притянуть». Он раскрывается тогда, когда тело перестаёт быть заблокированным и начинает быть проводником.

Почему возможности не проявляются?

Когда тело зажато, перегружено и находится в постоянном напряжении, оно занято выживанием. В таком состоянии телу важно удерживать привычное, знакомое, безопасное. Даже если это не приносит радости и развития. В этот момент слой возможностей как будто отодвигается. Не потому что он исчезает, а потому что тело не готово его принять. Тело не может идти в новое, если оно застряло в старых реакциях. Оно не может видеть варианты, если всё внимание направлено на удержание стабильности.

ЧТО ДЕЛАЕТ ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС

Телесный процесс работает не с идеями и не с желаниями. Он работает с состоянием. В процессе тело постепенно отпускает накопленные напряжения, зажимы и защитные реакции. То, что когда-то было нужно, чтобы справиться, перестаёт быть актуальным. Когда тело расслабляется, меняется не только ощущение внутри. Меняется структура поля. Поле становится более свободным. В нём появляется пространство. А пространство — это и есть место, где могут проявиться возможности.

Как именно раскрывается слой возможностей:

Сначала уходит внутреннее сжатие. Тело начинает дышать глубже, движения становятся мягче, реакции — спокойнее. Затем ослабевает слой блокировки. Те решения, которые когда-то были приняты из страха или защиты, больше не управляют выбором. После этого начинают подниматься подавленные выборы. Человек вдруг вспоминает, чего он на самом деле хотел. К чему его тянуло. О чём он мечтал, но не позволял себе думать всерьёз. И именно в этот момент начинает активироваться слой возможностей.

Это редко выглядит как внезапное чудо.

Чаще — как ощущение:

- «Я вижу больше»
- «Я чувствую, что есть варианты»
- «Я понимаю, что могу выбрать иначе»

Как это проявляется в жизни:

Когда слой возможностей раскрывается, жизнь начинает меняться очень естественно. Без резких усилий и борьбы. Могут приходить новые идеи. Могут появляться люди, которые открывают новые направления. Могут складываться ситуации, которые раньше не возникали. Иногда это выглядит как совпадения. Иногда — как неожиданные предложения. Иногда — как внутреннее знание, что пора сделать шаг. Но всё это не случайно. Это результат того, что тело и поле стали готовы принять новое.

Почему телесный процесс работает глубже слов:

Можно много говорить о возможностях. Можно убеждать себя, что всё возможно. Но если тело не готово, жизнь остаётся прежней. Телесный процесс не убеждает. Он освобождает. Когда тело становится более свободным, оно перестаёт блокировать поток. И возможности начинают входить в поле так же естественно, как дыхание.

Роль регулярности:

Чем чаще человек работает с телом, тем устойчивее становится раскрытие слоя возможностей. Это не разовое событие, а процесс. С каждым разом тело быстрее отпускает напряжение. Поле быстрее перестраивается. И человек всё чаще живёт в состоянии, где выбор и движение становятся естественными. Телесный процесс не создаёт возможности. Он убирает то, что мешало им проявиться. И именно поэтому, когда слой возможностей раскрыт, жизнь начинает складываться иначе. Не потому что человек стал другим. А потому что он наконец перестал себе мешать.

ГЛАВА 7.

ГОТОВНОСТЬ ТЕЛА К ИЗМЕНЕНИЯМ

Готовность тела к изменениям — это не момент, когда становится невозможно терпеть. И не точка, в которой «уже прижало».

Мне важно сразу сказать одну вещь: **не стоит ждать особого момента, чтобы начать работать с телом.**

Очень часто человек приходит в процессы тогда, когда уже больно, тяжело, сложно, когда жизнь упёрлась в стену и больше нет сил идти так, как раньше. Это распространённая модель, но я не поддерживаю её.

Работа с телом — это **не экстренная помощь. Это форма жизни.**

Так же как мы с детства привыкаем чистить зубы, мыть руки, заботиться о теле на самом базовом уровне, точно так же важно с самого раннего возраста учиться слышать тело, чувствовать его и работать с ним. Не потому что что-то сломалось, а потому что это естественно.

Тело живёт вместе с нами каждый день. Каждый день оно реагирует, запоминает, напрягается, адаптируется. Каждый день в нём формируются состояния, которые либо поддерживают движение, либо постепенно его ограничивают.

Именно поэтому я считаю важным не ждать момента, когда потребуется «что-то срочно чинить». Куда ценнее работать с собой тогда, когда всё хорошо. Когда есть ресурс. Когда есть спокойствие. Когда есть ощущение устойчивости.

Когда человек занимается собой из состояния «у меня всё нормально», происходят совсем другие изменения. Он не пытается выбраться из проблемы. Он расширяет то хорошее, что уже есть. Он создаёт ещё больше пространства, ещё больше вариантов, ещё больше свободы.

Это совсем другая точка входа в телесный процесс.

Готовность тела — это **не про кризис.**
Это про зрелость.

Это состояние, в котором человек говорит: я хочу жить осознанно, я хочу, чтобы моё тело было в контакте со мной, я хочу поддерживать своё состояние, а не латать последствия.

Тело гораздо охотнее идёт в изменения, когда его не торопят и не заставляют. Когда с ним не борются. Когда от него не требуют немедленных результатов.

Если человек приходит в телесный процесс не из боли, а из интереса и заботы, тело раскрывается быстрее и глубже. Оно не защищается, потому что не чувствует угрозы. Оно начинает сотрудничать.

Готовность тела — это не отсутствие страхов и сомнений.
Это **отсутствие** внутреннего **насилия над собой.**

Это понимание, что работа с телом — это не разовая практика и не «особый случай». Это регулярное внимание, как гигиена внутреннего пространства.

Когда человек выбирает такой подход, ему больше не нужно ждать, пока жизнь заставит его меняться. Он начинает меняться сам. Мягко. Последовательно. Из состояния, где уже хорошо, а может стать ещё лучше.

И именно из этого состояния телесный процесс становится не спасением, а естественным продолжением жизни.

ГЛАВА .СУ НОСТИ.

КАК ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ В ПОЛЕ ЧЕЛОВЕКА И ПО ЧЕ У ТЕЛЕСН ЁЙ ПРО ЕСС ОСВО О ДАЕТ ОТ НИ

В какой-то момент почти каждый человек сталкивается с ощущением, что он как будто живёт не совсем своей жизнью. Мысли идут не туда, решения принимаются словно автоматически, тело становится тяжёлым, уставшим или будто не включённым.

Часто в такие моменты человек говорит:

- «Я как будто не я»
- «Меня как будто что-то ведёт»
- «Я не понимаю, почему делаю именно так»

В эзотерике это состояние часто связывают с понятием сущности. И здесь важно сразу сказать честно: да, такое явление действительно существует. Но не в том пугающем виде, в котором его обычно рисуют.

Сущность — это не обязательно что-то тёмное, агрессивное или мистическое. В своей сути **сущность — это энергетическая форма, которая не принадлежит человеку, но по какой-то причине оказалась в его поле и закрепились там.** У неё нет собственного тела, нет собственной плотной формы, поэтому она существует за счёт поля другого.

Человек — это не только физическое тело. Это ещё и поле, которое постоянно взаимодействует с окружающим миром, с людьми, событиями, состояниями. И когда это поле целостное, наполненное, связанное с телом, в нём нет места для чужого. Человек чувствует себя устойчиво, он присутствует в себе, его энергия принадлежит ему.

Но жизнь устроена так, что бывают периоды, когда человек теряет эту связь. Сильный стресс, утрата, шок, длительное напряжение, эмоциональное выгорание, состояние, когда «слишком тяжело быть здесь». В такие моменты человек начинает жить головой, выживанием, мыслями, но не телом. Он перестаёт чувствовать себя. Тело как будто выключается, становится фоном.

И именно в этот момент в поле появляется пустота.

**Сущность не приходит извне как враг.
Она притягивается туда, где образовалось свободное, не
занятое пространство.**

Это похоже на то, как пустое помещение со временем начинает заполняться чем угодно, если в нём никто не живёт. Поле человека работает по тому же принципу.

Сущность не вселяется резко. Это почти всегда постепенный процесс. Сначала человек просто перестаёт быть в теле. Потом он привыкает жить без чувств. Затем состояние закрепляется. И если это продолжается достаточно долго, в поле может зафиксироваться чужая энергия, которая начинает влиять на состояние, решения и восприятие.

Важно понимать:

Сущность удерживается не силой и не магией. Она удерживается **отсутствием человека в своём теле.**

Чаще всего сущности закрепляются у людей чувствительных, глубоких, эмпатичных. У тех, кто много отдаёт, много терпит, много подстраивается. У тех, кто долго живёт в режиме «надо», «я потом», «не сейчас». Это не про слабость. Это про забывание себя.

Когда в поле **появляется сущность**, человек может начать замечать **странные изменения**. Мысли становятся навязчивыми или будто чужими. Появляются импульсы, которые не соответствуют его ценностям. Возникает хроническая усталость, ощущение пустоты, потеря интереса к жизни. Иногда появляется ощущение, что что-то мешает двигаться, будто постоянно тянет назад.

Но здесь очень важно не уходить в страх и не начинать «охоту» на сущностей. Потому что страх и фиксация только усиливают проблему.

Телесный процесс работает совершенно иначе.

Он не борется с сущностью. Он не пытается её выгнать. Он не вступает с ней в контакт. Он делает то, что **возвращает человеку силу — возвращает человека в тело.**

Когда человек начинает чувствовать своё тело, дышать глубже, расслаблять зажимы, возвращать опору, его поле начинает уплотняться. Пустоты закрываются. Энергия возвращается владельцу. Человек снова занимает своё место в себе.

И в этот момент сущности просто некуда быть.

Она не уходит потому, что с ней что-то сделали. Она уходит потому, что поле перестаёт быть пригодным для её существования. Живое, наполненное, присутствующее тело не оставляет пространства для чужого.

Именно поэтому **телесный процесс является одним из самых экологических и безопасных способов освобождения поля**. Он не создаёт зависимостей, не усиливает страхи, не требует борьбы. Он возвращает человека себе.

Очень важно понимать: телесный процесс не открывает человека для негативных влияний. Он, наоборот, **делает поле более плотным и устойчивым**. Чем больше человек в теле, тем меньше он подвержен любым внешним вмешательствам.

Сущности могут существовать только там, где человека нет.

Когда человек возвращается в тело, возвращается в ощущения, возвращается в выбор — всё, что ему не принадлежит, уходит само.

Без ритуалов. Без драм. Без страданий.

Телесный процесс — это не очищение от чего-то страшного. Это возвращение к себе. И этого всегда достаточно.

ГЛАВА 9.

ПОДГОТОВКА К ТЕЛЕСНОМУ ПРОЦЕССУ

Подготовка к телесному процессу не должна быть сложной. Здесь не требуется специальных знаний, правильных состояний или заранее сформулированных запросов.

Телесный процесс **начинается не с усилия, а с готовности быть.**

Самое важное, что необходимо для участия в процессе, — это желание войти в него и позволить ему происходить. Без ожиданий, без проверки, без попытки контролировать.

Для **процесса достаточно создать спокойное пространство.** Тишина. Комфортное место, где вас никто не будет отвлекать. Положение, в котором телу удобно находиться.

Не нужно специально настраиваться, думать о том, что должно произойти, или искать «правильный запрос». Тело всегда знает, с чем ему важно работать именно сейчас, даже если ум этого не понимает.

Важно прийти в процесс без позиции проверки. Не из состояния «посмотрю, что будет» или «докажи мне, что это работает». Такой подход создаёт напряжение и закрывает тело.

Телесный процесс работает через доверие.

Доверие **телу.**

Доверие **процессу.**

Доверие **специалисту**, который его проводит.

Это не слепая вера, а внутреннее согласие позволить телу быть главным. Когда ум перестаёт управлять и оценивать, тело начинает говорить.

Перед процессом полезно сделать несколько простых вещей. Выдохнуть. Замедлиться. На время отложить телефон и внешние задачи.

Не нужно специально расслабляться или «делать правильно». Достаточно просто позволить себе быть в моменте.

Если вы приходите в процесс с желанием, вниманием и открытостью, этого уже достаточно. Всё остальное тело сделает само.

Телесный процесс — это не экзамен и не проверка.

Это пространство, в котором ничего не нужно доказывать.

Чем проще вы входите в процесс, тем глубже он раскрывается.

ГЛАВА 10.

РОЛЬ ПРОВОДНИКА В ТЕЛЕСНОМ ПРОЦЕССЕ

В телесном процессе проводник не является источником изменений. Он не «делает» процесс за человека и не управляет тем, что происходит в теле.

Роль проводника — создать пространство, в котором тело может начать работать само.

Проводник удерживает поле. Он задаёт направление. Он помогает телу почувствовать безопасность и возможность расслабиться.

В этом пространстве телу не нужно защищаться, объясняться или доказывать. Оно может позволить себе быть честным, живым и чувствующим.

Очень важно понимать, что телесный процесс не зависит от силы воздействия или техник. Он зависит от присутствия, внимания и устойчивости того, кто его проводит.

Когда проводник находится в ясном состоянии, тело человека легче входит в процесс. Оно чувствует, что его не будут торопить, ломать или вести куда-то насильно.

Проводник не вмешивается в то, что должно происходить. Он сопровождает.

Он не оценивает результат и не задаёт ожиданий. Он остаётся рядом, позволяя процессу разворачиваться в своём ритме.

Именно поэтому доверие проводнику — важная часть телесного процесса. Не как фигуре авторитета, а как человеку, который способен удерживать пространство для изменений.

В этом взаимодействии тело получает возможность раскрыться. И всё, что должно произойти, происходит естественно.

ГЛАВА 11.

КАК ПРОХОДИТ ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС. ПОШАГОВО

Телесный процесс в системе Кармионики устроен так, чтобы тело клиента могло самостоятельно распускать напряжение, выходить из блокировок и возвращаться в состояние, где открываются новые возможности. Проводник не «делает» процесс вместо тела. Проводник создаёт пространство, в котором тело может раскрыться, перестроиться и начать идти туда, куда давно зовёт душа.

Важно понимать одну базовую вещь: телесный процесс не работает через силу, нажим или желание «добиться результата». Он работает через присутствие, мягкий контакт, доверие и способность проводника удерживать спокойное поле без ожиданий.

Ниже описан базовый офлайн-протокол с телесным контактом. Это схема, которую ученик может освоить как основу, а затем адаптировать под свой стиль, сохраняя главный принцип: тело ведёт, проводник сопровождает.

1 Вход в процесс. Как мы встречаем клиента и создаём безопасность.

Процесс начинается ещё до первого прикосновения. Клиент приходит к проводнику с разным состоянием. Кто-то напряжён, кто-то тревожится, кто-то хочет “быстрее” получить эффект, кто-то сомневается. Поэтому в начале важно создать ощущение простоты и безопасности.

Сначала проводник приветствует клиента и помогает ему переключиться из внешнего режима во внутренний. Это не разговор на полчаса и не анализ жизни. Достаточно нескольких спокойных фраз, чтобы человек почувствовал, что здесь не нужно напрягаться и что его никто не оценивает.

Дальше обязательно проговариваются границы. Телесный процесс возможен только при ясном согласии. Проводник спрашивает, комфортен ли контакт руками, есть ли зоны, которых нельзя касаться, и напоминает, что клиент в любой момент может сказать: стоп, здесь некомфортно, давай иначе. Это сильно снижает внутреннюю тревогу тела, потому что тело чувствует контроль над границами.

Затем клиент занимает удобное положение. Здесь нет правильного варианта. Кому-то легче лежать на спине, кому-то полусидя, кому-то сидя. Проводник смотрит, чтобы шея была в комфорте, дыхание не зажималось, позвоночник мог расслабиться. Важно, чтобы клиент не держал позу «ради процесса». Чем естественнее телу, тем глубже оно откроется.

2 **Запуск процесса. Почему мы начинаем именно так.**

Телу нужно время, чтобы согласиться на изменения. Поэтому запуск процесса всегда мягкий. Его задача не «включить магию», а перевести тело в режим доверия.

Первый контакт я рекомендую начинать с зоны над подмышками, ближе к боковой поверхности грудной клетки. Это место часто связано с общей защитной реакцией тела, с удержанием, с напряжением грудной клетки и дыхания. Когда проводник кладёт ладони туда симметрично и спокойно удерживает контакт, тело начинает «считывать», что рядом безопасно. Уходит первая настороженность, дыхание становится глубже, поле выравнивается.

Важно, чтобы руки были тёплыми, расслабленными, без давления. Мы не давим и не разминаем. Это **не массаж**. Это **прикосновение-присутствие**.

Что делает проводник в этот момент внутри себя. Он замедляется. Дышит спокойно. Переносит внимание в ладони. Не пытается «понять», не строит ожиданий. Он как будто говорит телу без слов: я рядом, тебе можно.

Через 2–4 минуты, когда проводник чувствует, что тело стало мягче, можно перейти к точке лба, зоне третьего глаза. Это очень важный этап, потому что лоб включают не для «особых способностей», а для тишины. Ладонь на лбу помогает снизить шум мыслей, увести клиента из контроля, вернуть внимание внутрь.

Вторая рука в это время может оставаться на груди, в области солнечного сплетения или в стартовой зоне над подмышкой. Это создаёт ощущение собранности и стабильности.

3 Сканирование тела и поля. Как понять, куда телу нужно внимание.

Дальше начинается фаза сканирования. **Это не диагностика в медицинском смысле. Это чтение телесной правды.**

Проводник начинает перемещать руки по телу медленно, без спешки. Он наблюдает за откликом тела. Отклик бывает разным: где-то ощущается плотность, где-то холод, где-то жара, где-то пульсация, где-то как будто «камень», а где-то наоборот лёгкость.

Если в зоне под ладонью становится плотнее, тяжелее, появляется сопротивление или необычная реакция, это часто означает, что там удерживается слой напряжения или блокировки. Если под рукой тело начинает глубоко дышать, дрожать, отпускать, хочется зевать, текут слёзы, это признак, что процесс пошёл.

Здесь важно помнить: мы не трактуем ощущения умом. Мы не говорим клиенту, что “у вас здесь страх” или “это про папу”. Мы не уводим в психологию. Мы остаёмся в теле. Тело само знает, что оно отпускает. Наша задача — дать этому место.

4

Основная часть процесса. Распускание блокировок и разворот траектории.

Основная часть процесса строится так, чтобы последовательно снять напряжение в ключевых зонах, вернуть телу ресурс и раскрыть слой возможностей. Я опишу зоны подробно и объясню, зачем мы туда идём.

ГОЛОВА И ЗАТЫЛОК

В голове часто **удерживается контроль**. Даже когда человек говорит, что он расслаблен, тело может продолжать держать «управление» через лоб, виски, затылок. Работа с лбом, висками и затылочной зоной помогает увести тело из постоянного контроля и вернуть ему тишину.

Проводник работает очень мягко, особенно в области висков. Никакого давления. Здесь важно не сила, а присутствие. После этой работы часто появляется ясность, лёгкость, ощущение «как будто туман ушёл».

ШЕЯ

Шея **связана с тем, что человек сдерживает**. Сдерживает слова, проявление, реакцию, плач, злость. Шея часто держит запрет «не говори», «не высовывайся», «будь удобным». Работа здесь помогает телу вернуть право проявляться.

Контакт по бокам шеи или в зоне основания черепа должен быть осторожным. Если тело резко реагирует, проводник ослабляет контакт и возвращается к груди или стопам, чтобы тело чувствовало опору.

ПЛЕЧИ

Плечи несут нагрузку. Это та зона, где **тело хранит ответственность, долг, привычку «тащить»**. Очень многие люди живут с высоко поднятыми плечами и даже не замечают этого.

Работа через верх плеч помогает снять слой напряжения, который удерживает человека в режиме «надо». После этой части часто приходит глубокий выдох, расслабление челюсти, облегчение.

РУКИ, ЛОКТИ, ЛАДОНИ

Руки — это **действие, реализация, способность брать и отдавать**. Если человек боится действовать, откладывает решения, сомневается, тело часто удерживает это в руках.

Особенно важны локти и суставы. В них может фиксироваться запрет «делать шаг», «толкать жизнь вперёд», «протягивать руку». Работа с предплечьями, локтями и ладонями часто приносит ощущение, что тело «разрешило» действовать.

Проводник работает как будто «разворачивает» движение в теле, но без механики. Просто удерживает контакт и ждёт отпускания.

ВЕРХ ГРУДИ И КЛЮЧИЦЫ

Это зона дыхания и расширения. Здесь часто лежит **запрет на радость и на свободный вдох**. Иногда человек не разрешает себе «вдохнуть жизнь», потому что когда-то было страшно или больно.

Работа с ключицами и верхней грудью помогает телу расшириться и перестать держать грудную клетку как броню.

ЦЕНТР ГРУДИ

Центр груди **связан с чувствами**. Там может быть утрата, закрытость, привычка держать себя. Здесь часто поднимаются эмоции. Это нормально.

Задача проводника — не испугаться эмоций клиента и не пытаться их “собрать”. Проводник остаётся рядом, спокойно держит контакт. Эмоции выходят, когда тело готово, и это часть распускания блокировок.

СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ

Солнечное сплетение часто **удерживает тревогу, контроль, напряжение выбора, ощущение «надо соответствовать»**. Это одна из ключевых зон для разворота траектории, потому что именно здесь тело часто решает: идти или не идти.

Когда солнечное сплетение отпускает, человек может почувствовать лёгкость, доверие, интерес к жизни, желание действовать.

ЖИВОТ

Живот — это чувствование, внутренний центр. Здесь часто хранится **«не прожил», «не переварил», «не отпустил»**. Работа с животом возвращает телу контакт с собой, с ощущением, чего оно хочет на самом деле.

НИЗ ЖИВОТА

Низ живота **связан с удовольствием, творением, будущим**. Здесь важно быть максимально бережным и всегда уважать границы. Мы работаем мягко и экологично, без вторжения.

Когда эта зона раскрывается, часто появляются энергия, желание жить ярче, смелость хотеть.

ТАЗ И КРЕСТЕЦ

Таз — **это опора и право идти своим путём**. В крестце может лежать страх движения, запрет на свободу, удержание себя в старых маршрутах.

Если клиент готов, можно предложить переворот на живот или работать через боковые поверхности таза. Эта часть часто даёт ощущение устойчивости и внутреннего “да”.

БЕДРА

Бёдра — это **движение вперёд**. Когда человек боится шагнуть в новое, тело удерживает напряжение в бёдрах. Работа здесь помогает телу разрешить себе идти.

КОЛЕНИ

Коленн **связаны с гибкостью и способностью менять направление**. Если человек упрямо держит одну линию и боится свернуть, колени могут быть напряжены. Работа мягкая, через контакт и присутствие.

ГОЛЕНИ И СТОПЫ

Это **интеграция**. Если мы не «заземлим» процесс, изменения могут остаться на уровне ощущений. Стопы помогают телу встроить новое состояние в реальность. После стоп часто появляется спокойствие и ощущение завершенности.

5

Активация слоя возможностей

После распускания блокировок мы делаем тонкую настройку на раскрытие возможностей. **Хорошо работает связка: одна ладонь на грудь или солнечное сплетение, вторая ладонь на лоб**.

Внутреннее состояние проводника здесь ключевое. Мы не просим и не давим. Мы просто удерживаем направление: тело видит больше вариантов, поле расширяется, траектория разворачивается мягко и точно.

Если проводнику хочется дать голосовую поддержку, это могут быть короткие нейтральные фразы без внушения. Как приглашение, а не приказ.

6

Завершение процесса и вывод клиента

Завершение так же важно, как и запуск.

Проводник убирает руки плавно, оставляя паузу, чтобы тело «дожило» изменения. Затем просит клиента почувствовать стопы, сделать несколько спокойных вдохов, пошевелить пальцами рук, мягко вернуться.

Обратная связь короткая. Достаточно спросить: как тело сейчас. Не нужно анализировать, “что это значит”. Важно зафиксировать новое состояние.

После процесса рекомендуется вода, спокойный режим, отсутствие резких решений. Иногда телу нужно несколько часов или дней, чтобы интегрировать изменения.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

Этот процесс не про технику. Он **про качество присутствия**. Руки мягкие. Внимание глубокое. Ожиданий нет. Тело ведёт.

Формула проводника в этом процессе: присутствие, тишина, доверие, мягкость, уважение к телу.

ГЛАВА 12.

КАК ДЕЛАТЬ ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС СЕБЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Самостоятельный телесный процесс — это способ ежедневно возвращать телу ресурс, свободу и связь с возможностями. В этой практике вы одновременно и проводник, и клиент. Поэтому здесь особенно важно не пытаться «сделать правильно» и не проверять результат, а входить в процесс через мягкость, присутствие и доверие телу.

Самостоятельная работа отличается от сессии с проводником только одним: вы ограничены длиной своих рук и положением тела. Поэтому задача этой главы — не только рассказать, какие зоны важны, но и показать, как реально с ними работать, если вы лежите или сидите.

Процесс можно делать в двух форматах:

- короткий, 15–25 минут
- углублённый, 45–60 минут

Принцип один: тело ведёт, вы следуете.

1

Подготовка.

Что важно сделать перед началом

Суперподготовка не нужна. Вам необходимо только:

- спокойное место, где вас не будут отвлекать
- удобная одежда или плед
- телефон на беззвучном
- желание войти в процесс

Не нужно заранее формулировать запрос. Если запрос появится — хорошо. Если нет — тоже хорошо. Тело само знает, где ему важно распускать напряжение.

Самое важное внутреннее состояние перед началом: я не требую результата, я не проверяю процесс, я позволяю телу работать, я выбираю мягкость и доверие.

2

Положение тела.

Как выбрать удобный вариант

Самостоятельный процесс лучше всего делать лёжа на спине. Но если вам удобнее — можно полусидя или сидя.

Если вы лежите:

- подложите под голову небольшую подушку, чтобы шея не напрягалась
- накройтесь пледом, чтобы телу было тепло
- руки должны свободно лежать, не удерживая напряжение

Если вы сидите:

- поставьте стопы на пол
- позвоночник не должен быть «ровным как палка», пусть будет мягко
- важно, чтобы вы могли расслабиться, а не удерживать позу

3

Вход в процесс.

Как успокоить ум и включить тело

Перед первым прикосновением сделайте 3 спокойных вдоха и выдоха. Выдох делайте чуть длиннее вдоха. Это естественно расслабляет тело. Дальше начните с двух стартовых точек. Они дают телу ощущение безопасности и запускают процесс.

4 Запуск процесса. Две стартовые точки

Старт 1. Зона над подмышками

Лёжа на спине положите ладони по бокам грудной клетки ближе к подмышкам так, чтобы вам было удобно удерживать контакт. Это мягкое прикосновение, не массаж и не давление.

Оставайтесь в этой зоне 2–4 минуты.

Что важно делать:

- расслабить пальцы и плечи
- не «держат» руки силой», а дать им лежать
- переносить внимание в тепло ладоней

Что может происходить:

- дыхание становится глубже
- тело как будто «распускается»
- появляется ощущение, что внутри стало просторнее

Старт 2. Лоб и грудь

Затем одну ладонь положите на лоб в центр, полностью на лоб, без давления. Вторую ладонь положите на центр груди или верх груди, туда, где телу комфортно. Этот контакт успокаивает ум и собирает внимание внутрь. Оставайтесь 2–3 минуты.

5 Сканирование. Как понять, куда идти дальше

После старта вы начинаете слушать тело. Вы перемещаете руки медленно и наблюдаете, где есть отклик. Отклик может ощущаться как: плотность, тяжесть, сжатие, холод или жар, пульсация, желание задержаться, желание убрать руку. Если вы не чувствуете ничего — это нормально. Тогда мы просто идём по базовому маршруту, и тело начнёт откликаться в процессе.

Дальше вы работаете последовательно, но гибко. Если тело просит задержаться — задерживайтесь. Если хочется перейти дальше — переходите.

ГОЛОВА

Начните с лба. Затем можно перейти к вискам, а потом к затылку.

Как работать:

- лоб: ладонь лежит на лбу 1–2 минуты
- виски: кончики пальцев или ладони мягко на височной зоне, без давления
- затылок: можно подложить обе ладони под затылок, как «подставку», и просто лежать

Зачем: в голове часто удерживается контроль. Когда голова расслабляется, тело быстрее входит в процесс.

ШЕЯ

Переднюю поверхность шеи мы не трогаем, это чувствительная зона. Лучше работать через боковые линии шеи и основание черепа.

Что такое основание черепа: это место, где голова переходит в шею. Если провести пальцами по затылку вниз, вы почувствуете линию основания черепа и небольшие углубления по бокам ближе к ушам. Это очень важная зона, где часто лежит напряжение, которое «держит» всю голову и шею.

Как работать:

- положите пальцы или ладони на боковые линии шеи ближе к затылку, очень мягко или подложите ладони под основание черепа, как опору
- удерживайте контакт 1–3 минуты

Если появляется сильный дискомфорт, лучше вернуться на грудь или живот, а к шее вернуться позже.

ПЛЕЧИ

Положите ладони на плечи и просто удерживайте. Эта зона часто несёт ответственность и напряжение «надо». Оставайтесь 2–3 минуты, пока плечи не начнут опускаться сами.

РУКИ И ЛОКТИ

Самостоятельно это можно делать так:

- одной рукой удерживайте предплечье другой руки
- затем поменяйте стороны
- отдельно задержитесь на локтевом суставе

Зачем: в голове часто удерживается контроль. Когда голова расслабляется, тело быстрее входит в процесс.

ВЕРХ ГРУДИ И ЦЕНТР ГРУДИ

Положите ладонь или две ладони на верх груди, потом на центр груди. Если поднимаются эмоции, не нужно их анализировать. Просто оставайтесь в контакте и дышите. Тело само отпускает слой.

СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ

Ладонь на верх живота, чуть ниже ребер. Это зона, где держится контроль, тревога и сжатие выбора. Оставайтесь 2–4 минуты, пока не придёт выдох и ощущение мягкости.

ЖИВОТ И НИЗ ЖИВОТА

Переместите ладонь ниже, на центр живота, затем при желании на низ живота.

Важно:

- давление минимальное
- если зона некомфортна, пропустите
- это не работа через усилие, это присутствие

7

Как работать с нижней частью тела, если вы лежите и не достаёте

Если вы лежите на спине и руками не достаёте до бёдер, коленей и стоп, есть три способа.

Способ 1. Согнуть ноги в коленях Лягте на спину и согните колени так, чтобы стопы стояли на поверхности. Тогда руками легко достать: бёдра, колени, голени. Это самый простой вариант.

Способ 2. Поза «бабочка» Соедините стопы вместе, колени разведите в стороны так, как телу комфортно. В этой позиции легко работать с: низом живота, тазовой зоной, внутренней частью бёдер.

Способ 3. Сесть если лежа неудобно достать до стоп, просто сядьте. Самостоятельная практика не обязана проходить в одном положении. Можно начать лёжа, а затем перейти в сидячее положение, чтобы спокойно поработать со стопами и завершить процесс заземлением.

ТАЗ

Работа с тазом самостоятельно удобнее всего через боковые поверхности таза. Положите ладони на кости таза слева и справа. Это зона опоры и права идти своим путём. Оставайтесь 2–3 минуты.

БЁДРА

Положите ладони на верхнюю часть бёдер. Можно поочередно, если так удобнее. Эта зона про движение вперёд и разрешение идти.

КОЛЕНИ

Положите ладони на колени. Колени связаны с гибкостью выбора. Держите контакт 1–2 минуты на каждом колене или на двух сразу.

ГОЛЕНИ

Обхватите руками голень одной ноги, затем другой. Работа здесь часто даёт телу ощущение устойчивости.

СТОПЫ

Стопы — обязательная часть завершения. Это то, что «встраивает» изменения в реальность.

Как работать со стопами:

- если вы сидите, положите ладони на стопы сверху
- можно обхватить стопу двумя руками и просто удерживать
- можно поочередно, если одновременно неудобно

Оставайтесь со стопами 3–5 минут. Часто в этот момент приходит спокойствие, ясность, завершённость.

9

Активация слоя возможностей

После того как вы прошли основные зоны и почувствовали, что тело стало свободнее, сделайте финальную связку. Одна ладонь на грудь или солнечное сплетение. Вторая ладонь на лоб. Удерживайте 2–3 минуты.

Внутренний фокус мягкий:

- тело видит больше вариантов
- поле расширяется
- траектория разворачивается
- возможности входят легко

Это не приказ и не ожидание. Это настройка состояния.

10

Завершение процесса

В завершении:

- медленно уберите руки
- положите ладони на живот или просто на бедра на 30–60 секунд
- почувствуйте опору тела
- сделайте 3 спокойных вдоха
- встаньте не резко

После процесса: вода, мягкий ритм, без резких решений. Тело может интегрировать изменения несколько часов или несколько дней.

Главный принцип самостоятельной практики:

Положите ладони на колени. Колени связаны с гибкостью выбора. Держите контакт 1–2 минуты на каждом колене или на двух сразу.

ГЛАВА 13.

КАК ПРОВОДИТЬ ГРУППОВУЮ СЕССИЮ ОФЛАЙН. ПОШАГОВО

Групповая онлайн-сессия — это особый формат телесного процесса, потому что здесь работает не только индивидуальное поле каждого участника, но и общее поле группы. В таком пространстве изменения часто происходят мягче и глубже, потому что тело быстрее расслабляется, когда рядом находятся люди, которые выбрали одно и то же состояние: доверие, раскрытие и движение.

Групповая сессия — это не массовая практика и не набор техник. Это структурированное пространство, где проводник удерживает ритм, безопасность и направление, а тела участников делают основную работу самостоятельно.

1 Подготовка пространства

Групповая сессия начинается задолго до того, как участники займут свои места. Пространство должно быть безопасным и поддерживающим.

Помещение должно быть: тёплым и проветренным, без резких запахов, с возможностью приглушить свет, тихим или с очень спокойным фоновым звуком без слов.

Участникам необходимо подготовить:

- коврик или стул
- плед
- подушку под голову (если формат лёжа)
- доступ к воде

Важно, чтобы у проводника была возможность свободно перемещаться между участниками, подходить к голове, плечам и стопам. Не стоит размещать людей слишком плотно.

2 Форматы размещения группы

Групповая офлайн-сессия может проходить в двух основных форматах:

- лёжа
- сидя

Оба формата равнозначны по глубине работы и выбираются исходя из пространства, количества участников и задачи встречи.

3 Вход группы и создание общего состояния

Перед началом процесса проводник коротко и спокойно **объясняет правила:**

- не нужно стараться почувствовать что-то особенное
- не нужно лежать или сидеть идеально, можно менять положение, если телу неудобно
- любые ощущения нормальны, отсутствие ощущений тоже нормально
- важно соблюдать тишину и бережность к себе и другим

Отдельно проговариваются границы телесного контакта: какие зоны используются, что прикосновения всегда мягкие, что участник может в любой момент сказать «стоп».

4 Положение тела участников

ОР АТЛ А

Участники располагаются лёжа на спине. Под голову можно положить подушку, тело накрыто пледом, руки лежат свободно, дыхание не зажато.

ОР АТ СИДЯ

Участники сидят на устойчивых стульях. Стопы полностью стоят на полу, колени не сжаты, спина опирается на стул, без напряжения, плечи свободные, руки лежат на бёдрах или животе. Важно, сидеть можно удобно, не удерживая позу.

5

Запуск процесса

Процесс запускается одинаково в обоих форматах.

1

Дыхание:

Проводник ведёт 3–5 спокойных циклов дыхания:

- вдох мягкий
- выдох чуть длиннее
- без специальных техник

Внутренняя настройка:

Короткое направление: «Мы выбираем мягкость. Мы выбираем доверие. Тело знает, что ему важно отпустить сегодня.»

6

Первая стартовая зона

Участники кладут ладони по бокам грудной клетки ближе к подмышкам. В формате лёжа локти свободно лежат на поверхности. В формате сидя локти опущены вниз, плечи расслаблены. Проводник даёт 2–3 минуты тишины или мягкого голосового сопровождения: внимание на дыхание, грудная клетка становится мягче, плечи опускаются. Эта зона помогает телу выйти из защитного состояния и почувствовать безопасность.

7

Вторая стартовая зона

Далее участники: одну ладонь кладут на лоб, вторую на центр груди или солнечное сплетение.

Эта связка: снижает контроль ума, собирает внимание, возвращает контакт с телом.

Если используется телесный контакт проводника, он может подойти к нескольким участникам и мягко поддержать эту связку, но не обязательно работать со всеми.

8

Основная часть процесса. Работа с верхней частью тела

ГОЛОВА И ШЕЯ

Проводник направляет внимание группы: к лбу, к вискам, к затылку, к основанию черепа. В формате лёжа участники могут подложить ладони под затылок. В формате сидя удерживать внимание или мягко коснуться этой зоны. Цель — снизить внутренний шум и контроль.

ПЛЕ И

Участники кладут ладони на плечи.

Проводник проговаривает: плечи могут опускаться, напряжение уходит, телу больше не нужно удерживать.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Работа проходит через: верх груди, центр груди. Здесь могут подниматься эмоции. Проводник удерживает спокойствие и не прерывает процесс.

СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ И ЖИВОТ

Участники кладут ладонь на солнечное сплетение, затем ниже — на живот. Эти зоны связаны с контролем, тревогой и чувствованием. Задача — позволить телу отпустить удержание и перейти в состояние доверия.

9

Работа с нижней частью тела

В ОРАТЕ ЛА

Проводник предлагает участникам: почувствовать таз как опору, ощутить бёдра, обратить внимание на колени, почувствовать стопы. Если используется телесный контакт, проводник может мягко коснуться стоп нескольких участников для усиления заземления, при наличии согласия.

В ОРАТЕ СИДЯ

Этот **формат особенно удобен для работы с низом.**

Участники: ощущают опору таза на стул, кладут ладони на бёдра, затем на колени, переводят внимание в стопы, стоящие на полу. Можно предложить: слегка прижать стопы к полу, затем расслабить. Это помогает телу интегрировать процесс.

10

Телесный контакт проводника

Перед началом процесса проводник коротко и спокойно **объясняет правила:**

- лоб
- плечи
- центр груди или солнечное сплетение
- колени
- стопы

Контакт: мягкий, 30–90 секунд, без давления. Если тело участника напрягается, контакт сразу убирается.

11

Активация слоя возможностей

В **завершении основной части** участники выполняют связку:

- одна ладонь на грудь или солнечное сплетение
- вторая ладонь на лоб

Проводник даёт короткое направление: пусть тело видит больше вариантов, пусть поле расширяется, пусть траектория разворачивается мягко и точно.

12

Завершение групповой сессии

Завершение должно быть мягким и спокойным.

Проводник:

- даёт паузу тишины 30–60 секунд
- предлагает почувствовать стопы
- ведёт 2–3 спокойных вдоха
- предлагает мягко пошевелиться

В формате лёжа:

- сначала сесть
- затем встать

В формате сидя::

- просто вернуться вниманием в тело

Рекомендации после:

Вода, спокойный режим, минимум резких решений, наблюдение за состоянием.

Групповая офлайн-сессия держится не на количестве действий, а **на качестве состояния проводника**.

Ваши опоры:

- спокойное дыхание
- внутренняя тишина
- отсутствие ожиданий
- уважение к темпу каждого тела

Разная глубина проживания в группе — это норма. Задача проводника — удержать пространство так, чтобы каждый участник получил свой результат без сравнения и давления.

ГЛАВА 14.

КАК ПРОВОДИТЬ ГРУППОВУЮ СЕССИЮ ОНЛАЙН

Групповая онлайн-сессия — это отдельный формат телесного процесса, который работает не через физическое прикосновение, а **через общее поле, внимание и состояние проводника**. В этом формате тело каждого участника продолжает полноценно участвовать в процессе, несмотря на отсутствие физического контакта.

Онлайн-сессия не является упрощённой версией офлайн-работы. Она требует другой концентрации, другой структуры ведения и более точного удержания поля, но при этом даёт глубокие и устойчивые результаты.

Главное, что важно понимать: тело реагирует не только на прикосновение, но и на присутствие, внимание и общее поле. В онлайн-формате именно это становится основой процесса.

1

Подготовка проводника к онлайн-сессии

Онлайн-сессия начинается с состояния проводника. Если проводник спокоен, устойчив и собран, поле группы выстраивается автоматически.

Перед началом важно:

- убедиться, что вы в тишине
- вас никто не будет отвлекать
- телефон и уведомления отключены
- камера и звук работают стабильно

Проводнику важно заранее настроиться:

- я не веду людей «словами»
- я удерживаю состояние
- процесс разворачивается сам

Онлайн-сессия не терпит спешки и суеты. Лучше прийти в пространство за 5–10 минут до начала и дать себе время заякориться в теле.

2 Подготовка участников

Перед сессией (или в начале эфира) важно коротко объяснить участникам формат.

Вы проговариваете: сессия проходит онлайн, в общем поле, не нужно лежать идеально или сидеть неподвижно, можно менять положение, если телу неудобно, не нужно специально концентрироваться, можно просто включить эфир и быть в своём ритме.

Очень важно снять ожидание «я должен что-то чувствовать».

Также проговаривается: сессия будет в записи по желанию проводника, процесс продолжит работать и при повторном прослушивании, если участник не может присутствовать онлайн, запись тоже работает.

3 Положение тела в онлайн-сессии

Онлайн-сессия максимально гибкая по положению тела.

Участник может:

- лежать
- сидеть
- находиться в дороге
- заниматься спокойными делами

Но если есть возможность, лучше предложить два оптимальных варианта.

Вариант 1. Лёжа на спине, с пледом, с подушкой под голову, в тишине.

Вариант 2. Сидя стопы на полу, спина опирается, руки свободны.

Важно подчеркнуть: процесс не требует неподвижности.

Тело может зевать, менять позу, двигаться — это нормально.

4 Вход в онлайн-процесс

Онлайн-процесс требует чуть больше времени на вход, потому что внимание людей рассеяно.

Вы начинаете с замедления.

Дыхание:

Вы ведёте 3–5 спокойных циклов дыхания: вдох естественный, выдох чуть длиннее

Настройка:

Короткая фраза, без внушения: «Сейчас вы можете просто быть. Тело знает, как работать.»

Важно говорить медленно, с паузами. Онлайн-поле чувствительно к темпу речи.

5 Запуск процесса в онлайн-формате

Первая стартовая зона.

Вы предлагаете участникам положить ладони по бокам грудной клетки ближе к подмышкам.

Проговариваете: ладони лежат мягко, плечи отпускают напряжение, дыхание становится глубже. Даёте 2–3 минуты тишины или мягкого голосового сопровождения. Эта зона работает в онлайн-формате так же эффективно, как и офлайн, потому что она быстро переводит тело из защиты в расслабление.

Вторая стартовая зона.

Далее вы ведёте участников в связку:

- дна ладонь на лоб
- вторая ладонь на грудь или солнечное сплетение

Вы проговариваете:

- ум может успокоиться
- внимание возвращается в тело
- ничего не нужно делать

Здесь важно не перегружать словами. Онлайн-сессия любит паузы.

6

Основная часть онлайн-сессии. Ведение через внимание.

В онлайн-формате основная часть строится через внимание и образы, а не через прикосновения. Вы ведёте группу последовательно, не торопясь, оставляя время телу.

ГОЛОВА И ШЕЯ

Вы переводите внимание: в лоб, в виски, в затылок, в основание черепа. Поясните, где это место: «Основание черепа — там, где затылок переходит в шею.» Вы даёте телу время отпустить контроль.

ПЛЕЧИ И ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Вы направляете внимание: в плечи, затем в верх груди, затем в центр груди.

Проговариваете: плечи могут опуститься, грудная клетка становится мягче.

Если у кого-то поднимаются эмоции, вы не комментируете и не останавливаете процесс.

В онлайн-формате особенно важно сохранять спокойствие голоса.

СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ И ЖИВОТ

Вы переводите внимание:

- в солнечное сплетение
- затем ниже, в живот

Говорите: «Позвольте телу отпустить то, что оно больше не хочет удерживать.»

Это ключевая зона для снижения тревоги в онлайн-поле.

7

Работа с нижней частью тела в онлайн

Онлайн-формат прекрасно подходит для работы с нижней частью тела, потому что участник может выбрать удобное положение. Вы ведёте внимание: в таз, в бёдра, в колени, в голени, в стопы.

Если участники сидят:

- почувствовать опору таза
- почувствовать стопы на полу

Если лежат:

- почувствовать вес таза
- почувствовать ноги целиком

Вы можете предложить:

- слегка прижать стопы
- затем отпустить

Это помогает телу заземлиться.

8

Активация слоя возможностей в онлайн-формате

Когда поле становится ровным и спокойным, вы переходите к активации.

Вы предлагаете связку: ладонь на грудь или солнечное сплетение, ладонь на лоб.

И даёте очень короткое направление: «Пусть тело увидит больше вариантов. Пусть поле расширится. Пусть путь разворачивается».

Важно:

- не обещать
- не торопить
- не усиливать голос

Онлайн-поле чувствительно к избыточному давлению.

9

Завершение онлайн-сессии

Завершение особенно важно, потому что участники могут сразу вернуться в повседневные дела.

Вы делаете: паузу тишины, просьбу почувствовать стопы, 2–3 спокойных вдоха, мягкое возвращение внимания.

Вы проговариваете: процесс может продолжать работать, запись доступна, можно возвращаться к состоянию

10

Что важно помнить проводнику в онлайн-группе

Онлайн-сессия держится не на словах, а на состоянии.

Если вы: спокойны, не торопитесь, не ждёте результата. Поле группы выстраивается само.

В онлайн:

- меньше слов — глубже процесс
- медленнее темп — больше телесного отклика
- тишина работает сильнее речи

11

Особенности записи

Онлайн-сессия в записи продолжает работать, потому что:

- тело реагирует на состояние
- поле сохраняется
- внимание проводника зафиксировано

Участникам можно рекомендовать:

- возвращаться к записи
- включать её в спокойном режиме
- не анализировать ощущения

Ключевой принцип онлайн-сессии:

В онлайн-формате вы не «ведёте людей». **Вы удерживаете пространство**, в котором тело каждого делает свою работу. Чем проще и спокойнее вы это делаете, тем глубже работает процесс.

ГЛАВА 15.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕЛЕСНАЯ СЕССИЯ ОНЛАЙН. ПОШАГОВО

Индивидуальная телесная сессия онлайн — это самостоятельный формат работы, который отличается как от офлайн-сессии, так и от группового онлайн-процесса. Здесь отсутствует физическое прикосновение, но при этом сохраняется глубина, точность и устойчивость телесной работы.

Онлайн-сессия строится не на контакте рук с телом клиента, а на контакте внимания, состояния и поля. Именно поэтому ключевая роль в этом формате — состояние проводника и его способность удерживать пространство.

Важно сразу понимать: онлайн-сессия — это не «облегчённая версия» офлайна. Это другой инструмент, который работает через включение тела клиента в самоконтакт и через выстраивание общего поля между проводником и клиентом.

1

Подготовка пространства

Перед началом сессии проводнику важно подготовить не только техническую часть, но и собственное состояние.

Технически необходимо:

- стабильное интернет-соединение
- качественный звук
- спокойное пространство без посторонних шумов
- отключённые уведомления

Состояние проводника:

- спокойствие
- отсутствие ожиданий
- отсутствие желания «сделать результат»
- внутреннее присутствие в теле

Перед подключением к клиенту рекомендуется:

- несколько спокойных вдохов и выдохов
- почувствовать своё тело
- заякориться в опоре.

Проводник не входит в сессию «из головы». Он входит из тела.

2

Подготовка клиента

В начале сессии важно коротко объяснить клиенту формат, чтобы снять тревогу и ожидания.

Вы проговариваете клиенту:

- сессия проходит онлайн, без физического прикосновения
- клиент будет работать через самоконтакт
- не нужно лежать идеально или что-то специально чувствовать
- любые ощущения нормальны
- отсутствие ощущений тоже нормально
- можно менять положение тела в процессе

Важно сразу обозначить:

- клиент несёт ответственность за своё состояние
- если становится некомфортно, он может сказать об этом
- процесс мягкий и экологичный

Это создаёт безопасность и доверие.

3

Положение тела клиента

Лучшие варианты:

- лёжа на спине
- полусидя
- сидя, если так комфортнее

Вы предлагаете клиенту выбрать положение, в котором:

- телу удобно
- нет напряжения
- можно расслабиться

Важно подчеркнуть: клиент может менять положение в процессе, если тело этого просит.

4

Вход в процесс

Онлайн-сессия начинается с замедления.

Вы ведёте клиента через:

- несколько спокойных вдохов и выдохов
- удлинённый выдох
- перевод внимания из головы в тело

Вы **говорите медленно**, с паузами. Онлайн-формат требует более спокойного темпа речи.

Задача этого этапа — снизить контроль и включить телесное присутствие.

5

Запуск телесного процесса

ПЕРВАЯ СТАРТОВАЯ ЗОНА

Вы предлагаете клиенту положить ладони по бокам грудной клетки ближе к подмышкам.

Вы объясняете:

- ладони лежат мягко
- не нужно давить
- внимание в тепло рук

Вы даёте 2–3 минуты тишины или мягкого сопровождения. Эта зона **помогает телу выйти из защитного состояния и почувствовать безопасность.**

ВТОРАЯ СТАРТОВАЯ ЗОНА

Далее вы ведёте клиента в связку:

- одна ладонь на лоб
- вторая ладонь на грудь или солнечное сплетение

Вы объясняете:

- лоб помогает снизить контроль
- грудь или солнечное сплетение возвращают опору

Важно не перегружать клиента словами. Паузы здесь работают лучше объяснений.

6

Основная часть процесса. Ведение через самоконтакт

В индивидуальной онлайн-сессии проводник ведёт клиента через зоны тела, предлагая самоконтакт и удерживая общее поле.

ГОЛОВА И ШЕЯ

Вы направляете внимание клиента:

- в лоб
- в виски
- в затылок
- в основание черепа

Обязательно поясняете, где находится основание черепа:

это место, где затылок переходит в шею, по линии костей, с мягкими углублениями по бокам.

Клиент может:

- подложить ладони под затылок
- или просто удерживать внимание в этой зоне

Задача — снизить внутренний шум и напряжение.

ПЛЕЧИ И ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Вы предлагаете клиенту:

- положить ладони на плечи
- затем переместить их на верх груди
- затем на центр груди

Вы проговариваете:

- плечи могут опускаться
- дыхание становится свободнее

Если у клиента поднимаются эмоции, вы не анализируете и не останавливаете процесс. Вы удерживаете спокойствие.

СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ И ЖИВОТ

Вы переводите внимание клиента:

- в солнечное сплетение
- затем ниже, в живот

Вы можете сказать: «Позволь телу отпустить то, что оно больше не хочет удерживать»

Важно не давать интерпретаций. Тело делает свою работу само.

7

Работа с нижней частью тела онлайн

Вы предлагаете клиенту почувствовать:

- таз
- бёдра
- колени
- голени
- стопы

Если клиент лежит:

- почувствовать вес таза
- длину ног
- контакт тела с поверхностью

Если клиент сидит:

- почувствовать опору таза
- стопы на полу

Можно предложить:

- слегка прижать стопы
- затем отпустить

Это заземляет процесс и помогает интеграции.

8

Активация слоя возможностей

Когда состояние клиента становится ровным и спокойным, вы переходите к активации.

Вы предлагаете связку:

- одна ладонь на грудь или солнечное сплетение
- вторая ладонь на лоб

И даёт короткое направление: *«Позволь телу увидеть больше вариантов. Пусть поле расширится. Пусть путь разворачивается»*

Важно:

- не обещать
- не торопить
- не усиливать голос

9

Завершение сессии

Завершение онлайн-сессии должно быть особенно мягким.

Вы:

- даёт паузу тишины
- предлагает почувствовать стопы
- ведёт 2–3 спокойных вдоха
- предлагает мягко пошевелиться

Вы напоминаете клиенту:

- процесс может продолжать работать
- важно пить воду
- не принимать резких решений сразу

10

Интеграция и обратная связь

После завершения вы можете:

- задать 1–2 коротких вопроса о состоянии
- не требовать описаний
- не интерпретировать переживания

Главное — помочь клиенту зафиксировать ощущение присутствия в теле.

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОНЛАЙН-СЕССИИ:

В этом формате проводник:

- не управляет процессом
- не контролирует ощущения
- не «делает» за клиента

Он удерживает пространство, в котором тело клиента делает свою работу.

Чем меньше вмешательства и ожиданий, тем глубже работает процесс.

• ТЕЛО ЗНАЕТ ДАЛЬШЕ •

Эта книга родилась из практики и из жизни. Из наблюдений за телом, за состояниями, за тем, как человек меняется, когда перестаёт жить только головой и начинает возвращаться в чувствование себя. Всё, о чём вы здесь прочитали, не требует веры, доказательств или особых условий. Это то, что становится понятным в моменте, когда вы начинаете слышать своё тело.

Тело всегда находится в контакте с реальностью. Через него мы действуем, принимаем решения, проживаем опыт и создаём свою жизнь. Когда тело свободно, жизнь начинает двигаться иначе. Появляется больше ясности, больше устойчивости и больше возможностей, которые раньше просто не были видны.

Телесный процесс — это не разовая практика и не инструмент для решения «проблем». Это способ выстраивать отношения с собой, в которых есть внимание, честность и присутствие. В этих отношениях нет борьбы, нет необходимости что-то ломать или исправлять. Есть только постепенное возвращение к себе.

Если в процессе чтения этой книги вы начали иначе ощущать своё тело, иначе слышать свои реакции и замечать, как меняется ваше состояние, значит, процесс уже запущен. Всё остальное будет разворачиваться в своём темпе, шаг за шагом, так, как подходит именно вам.

Пусть эта книга станет для вас опорой и напоминанием о том, что все важные ответы уже есть внутри. А тело всегда знает, как провести вас дальше.









